

### СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ УПРОДОВЖ РОКУ

*Маніло Юрій*

Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

#### **Анотації:**

У статті аналізується структура побудови річного циклу підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації. Підготовка футбольних арбітрів відбувалася паралельно, але незалежно, з підготовкою футбольних команд. З урахуванням структури зведеного річного циклу підготовки футбольних арбітрів, були розроблені мікроцикли підготовки для всіх мезоциклів. У програмах підготовки враховано показники професійної діяльності, рівень підготовленості та календар матчів на поточний рік.

The article analyzes the structure of the annual cycle of training of football referees of different qualifications. Training of football referees took place in parallel, but independently, with the preparation of football teams. Given the dual structure of the annual cycle of training of football referees, was developed by the microcycles of preparation for all mesocycles. Training programmes take into account the indicators of professional activities, readiness level and match calendar for the current year.

В статье анализируется структура построения годичного цикла подготовки футбольных арбитров разной квалификации. Подготовка футбольных арбитров происходила параллельно, но независимо, с подготовкой футбольных команд. С учетом структуры сдвоенного годичного цикла подготовки футбольных арбитров, были разработаны микроциклы подготовки для всех мезоциклів. В программах подготовки учтены показатели профессиональной деятельности, уровень подготовленности и календарь матчей на текущий год.

#### **Ключові слова:**

річний цикл підготовки, футбольний арбітр, програма підготовки, календар матчів.

annual training cycle, football referee, training program, calendar of matches.

годовой цикл подготовки, футбольный арбитр, программа подготовки, календарь матчей.

---

**Постановка проблеми.** Футбольний арбітр повинен постійно перебувати поблизу ігрових моментів, щоб контролювати їх згідно з Правилами гри, запобігати можливим конфронтаціям, психологічно впливати на гравців.

Значно зросли вимоги до рівня фізичної, теоретичної та психологічної підготовленості арбітрів, і ці обставини зумовлюють пошук нових шляхів удосконалення методики, принципів відбору та підготовки арбітрів різної кваліфікації. Концепція вдосконалення системи відбору арбітрів для проведення змагань з футболу визначає нові підходи в підготовці арбітрів, підвищенні їхнього професійного рівня. У зв'язку з цим, особливого значення набувають правильне дозування фізичних навантажень, комплекс відновлювальних заходів, збалансоване харчування тощо.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано в рамках наукової теми зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011–2015 рр. у сфері фізичної культури і спорту «Теоретико – методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті» (номер державної реєстрації 0112U002001).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Взаємини арбітрів зі всіма учасниками матчу і зв'язок з якістю арбітражу у футболі; фізична підготовленість арбітрів, професійний інтелект та проблеми арбітражу у футболі; організаційно-педагогічні аспекти побудови про-

цесу професійної підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації досліджено в працях А. В. Абдули [1], А. Д. Будогоського [2], К. Л. Віхрова [3], В. Д. Петрова [9] та інших науковців.

Проблемі арбітражу в комплексі зі змагальною діяльністю в спортивних іграх, у т.ч. в футболі приділялась увага в дослідженнях Дуся С. [4], Костюкевича В. М. [5–7], Лісенчука Г. А. [8]. У той же час нагальною є проблема підготовки футбольних арбітрів в межах різного тренувального циклу.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати програми підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації впродовж року.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової та навчально-методичної літератури з проблеми дослідження.

2. Розробити структуру побудови річного циклу підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань і отримання об'єктивних теоретичних та експериментальних даних у роботі були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукових і методичних джерел – вивчено сучасну проблему підготовки арбітрів різної кваліфікації у футболі. На основі медико-біологічних, педагогічних, а також методів математичної статистики були розроблені моделі футбольних арбітрів різної кваліфікації. Педагогічний експеримент дав змогу експериментально обґрунтувати підготовку арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності у футболі впродовж року.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розроблені модельні характеристики арбітра включають в себе показники загальних відомостей (стаж арбітражу, вік), морфологічних даних, визначених рівнів фізичної та функціональної підготовленості, ефективності арбітражу. Виходячи з цього можемо стверджувати, що методика підготовки футбольних арбітрів передбачає удосконалення фізичної, психологічної, теоретичної та практичної підготовленості. Це зумовлено й характерними рисами сучасного футболу, а саме:

- високою руховою активністю футболістів;
- великим обсягом ігрової та рухової активності;
- швидкістю переходу від атаки до оборони і навпаки;
- швидкістю виконання технічних прийомів і тактичних дій;
- швидкістю переключення від одного технічного прийому до іншого.

Зазначене свідчить про те, що рівень спеціальної підготовленості футбольних арбітрів також повинен підвищуватися. На рівні високоінтенсивної ігрової діяльності футболістів арбітр зобов'язаний перебувати поблизу ігрових моментів (враховуючи його розташування при діагональній системі арбітражу). Інколи при вірному визначенні арбітром порушення Правил гри реакція гравців може бути різною в залежності від відстані його знаходження до місця порушення [9].

Спостереження багатьох фахівців виявили, що арбітр виконує під час матчу приблизно такий же обсяг рухової активності, як і футболісти окремих ігрових амплуа, а в деяких випадках обсяг швидкісної роботи навіть трохи вище ніж у захисників та нападників [1].

Не можна категорично стверджувати, що основним чинником, який визначає рівень кваліфікації в арбітражі, є фізична підготовка. Однак її роль в жодному разі не можна применшувати. Вона передбачає виховання фізичних якостей, нерозривно пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком.

Основними фізичними якостями, що визначають підготовленість арбітрів, є загальна і швидкісна витривалість, а також швидкість переміщення, в структурі якої розрізняють стар-

тову і дистанційну швидкість. У меншій мірі в руховій активності арбітрів проявляються такі якості, як сила, швидкісно-силові здібності, спритність і гнучкість. Знання арбітром своїх функціональних можливостей може сприяти їх вдосконаленню у процесі індивідуального тренування [3].

Теоретична підготовка є своєрідною базою підвищення надійності та якості арбітражу [8]. Вона спрямована на формування у арбітра спеціальних знань для успішного арбітражу футбольних матчів та може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, лекцій, перегляду відеозаписів футбольних матчів та кліпів зі складними ігровими моментами для арбітрів з подальшим аналізом, самостійної роботи зі спеціальною літературою (Правила гри, методичні рекомендації, циркуляри та доповнення).

Наші програми підготовки були спрямовані, у першу чергу, на удосконалення провідних для діяльності арбітрів фізичних якостей, а гнучкості, спритності та різним видам сили був відведений час в першій половині заняття, здебільшого, у процесі розминки.

Для ефективного виконання своїх обов'язків для арбітрів важливим є високий рівень прояву низки якостей, які характеризують їхню психологічну підготовленість:

- процесів сприйняття – «почуття часу» і «почуття простору»;
- уваги – її обсягу, інтенсивності розподілу та перемикання;
- спостережливості, вміння швидко та правильно орієнтуватися в складній ігровій ситуації;
- пам'яті й уваги – здатність запам'ятовувати особливості ігрових дій і вміння детально представляти можливі ситуації майбутнього матчу;
- тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати ігровий момент, приймати ефективні рішення і контролювати дії гравців;
- здатності керувати своїми емоціями під час арбітражу [2].

Отже, виходячи з основних вимог до професійної компетентності футбольних арбітрів, нами було розроблено програми їхньої підготовки відповідно до рівня кваліфікації. Вони представляють собою сукупність методичних рішень, які є результатом спеціально проведеного теоретичного та емпіричного обґрунтування їх адекватності для конкретного дослідницького завдання, розв'язуваного на визначеному предметі і об'єкті.

Всі арбітри, які брали участь у дослідженні, були розподілені на три кваліфікаційні групи:

- перша група – арбітри професійних команд (арбітраж матчів Прем'єр-ліги, першої ліги, а також проведення матчів другої ліги);
- друга група – арбітри непрофесійних команд (арбітраж матчів аматорської, жіночої, студентської ліги, дитячо-юнацької футбольної ліги України);
- третя група – арбітри регіонального рівня (арбітраж матчів чемпіонату міста та області).

Завдання, що стоять перед арбітром щодо його всебічної підготовки, можуть бути вирішені лише за умови систематичних тренувань упродовж року. Принциповою позицією є те, що побудова річного циклу підготовки арбітрів повинна відповідати структурі підготовки кваліфікованих футболістів, тобто підготовка до змагального періоду гравців і арбітрів має відбуватися паралельно.

Тривале спостереження за підготовкою футбольних арбітрів до спортивного сезону, аналіз результатів бесід з арбітрами спонукали нас до розробки робочої гіпотези, яка передбачала б підготовку арбітрів паралельно, але незалежно, з підготовкою футбольних команд. Насамперед це зумовлено тим, що арбітри, як і гравці, завжди повинні бути підготовленими фізично, психологічно та функціонально до проведення футбольних матчів.

## II. Науковий напрям

---

Програми підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації були розроблені з урахуванням календаря матчів чемпіонату, першостей і розіграшу Кубка України та проведенням арбітрами матчів різних ліг (Прем'єр-ліга, перша, друга, аматорська, студентська, ДЮФЛУ, жінки), а також матчів регіонального рівня (чемпіонат області, міста та району).

Програми склалися з детально розроблених мікроциклів підготовки арбітрів, що містили основні розділи: фізичну, теоретичну та безпосередньо арбітраж контрольних та календарних матчів. Рухова активність арбітрів у процесі тренувальних занять програмувалася за тривалістю вправ, величиною та інтенсивністю виконання фізичного навантаження. Зупинимося більш детально на характеристиці окремих видів підготовки футбольних арбітрів.

Перш ніж говорити про систему підготовки арбітрів до змагань, необхідно акцентувати увагу на деяких особливостях, які пов'язані з календарем чемпіонату, кількістю і тривалістю мікроциклів підготовки і структурою їх побудови.

В Україні відповідно до календаря основних змагань (чемпіонат України проводиться за системою осінь – весна), найбільш прийнятною формою для футболу є структура здвоєного циклу побудови процесу підготовки арбітрів різної кваліфікації протягом року. Саме за такою схемою будується підготовка кваліфікованих футболістів, отже такий схемі має відповідати й підготовка арбітрів до матчів чемпіонату.

Передбачалося, що визначення структури та змісту циклів і етапів підготовки дозволить оптимізувати програми підготовки футбольних арбітрів та експериментально їх обґрунтувати.

Завдання досягнення оптимальної форми підготовленості футбольних арбітрів можливо вирішити лише за умови систематичної цілорічної роботи. Кожну частину річного циклу умовно поділяють на підготовчий, змагальний і перехідний періоди, протягом яких вирішуються конкретні завдання.

Підготовка арбітрів упродовж року розподілялася на два цикли, кожен із яких складається з певних періодів. До першого циклу відносяться перший підготовчий та перший змагальний, до другого – другий підготовчий, другий змагальний і перехідний періоди.

Розподіл річного циклу на періоди та етапи допомагав планувати процес підготовки футбольного арбітра до змагань. Побудова процесу підготовки на основі мезоциклів дозволяла систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Для кожної кваліфікаційної групи арбітрів етапи підготовки розпочинаються в різні терміни (дати, місяці) (рис. 1).

У процесі підготовки арбітрів були поставлені наступні завдання:

- розвиток і вдосконалення найважливіших професійних якостей: фізичних, психологічних, особистісних;
- створення системи практичних знань з методики арбітражу;
- практичне навчання сучасній методиці арбітражу футбольних матчів; розвиток спеціальних прийомів і навичок для арбітражу;
- проходження педагогічного тестування з фізичної та теоретичної підготовки відповідно до затвердженої програми;
- допомога авторитетних і кваліфікованих арбітрів, спостерігачів арбітражу, переймання найкращих якостей у досвідчених арбітрів;
- утримання молодих футбольних арбітрів в загальній системі арбітражу;
- перспектива підвищення класу і зростання якості арбітражу.

## II. Науковий напрям

Терміни	15.12–25.01			26.01–7.03		8.03–18.05	19.05–15.06	16.06–11.07			12.07–30.10	1.11–14.12								
Цикли	перший							другий												
Періоди	перший підготовчий					перший змагальний	другий підготовчий				другий змагальний	перехідний								
Етапи	загальнопідготовчий			спеціально-підготовчий		змагальний	загально-підготовчий	спеціально-підготовчий			змагальний	перехідний								
Мезоцикли	втягувальний	базовий розвивальний			базовий стабілізувальний (контрольно-підготовчий)	передзмагальний	змагальний	втягувальний	базовий			передзмагальний	змагальний	відновлювальний						
Мікроцикли	два втягувальних	тренувальний	ударний	відновлювальний	ударний	відновлювальний	два ударних	відновлювальний	два підвідних	чергування змагальних та відновлювальних	відновлювальний	два втягувальних	тренувальний	ударний	тренувальний	відновлювальний	два підвідних	чергування змагальних та відновлювальних	відновлювальний	відпустка

Рис. 1. Структура побудови річного циклу підготовки футбольних арбітрів першої групи

Для арбітрів третьої кваліфікаційної групи додатково вирішувалося завдання, яке полягало в підготовці арбітрів-початківці, здатних до розвитку професійних навичок.

Отже, з урахуванням структури зведеного річного циклу підготовки футбольних арбітрів, були розроблені мікроцикли підготовки для всіх мезоциклів.

Структура мікроциклів визначалася періодом макроциклу, типом самого макроциклу й індивідуальними особливостями арбітрів. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять.

### Висновки.

1. Річний цикл підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації базувався на основних принципах спортивного тренування. У програмах підготовки враховано показники професійної діяльності, рівень підготовленості та календар матчів чемпіонату, першостей і розіграшу Кубка України та проведенням арбітрами матчів різних ліг на поточний рік.

2. Підготовка футбольних арбітрів відбувалась паралельно, але незалежно від підготовки футбольних команд. Це зумовлено тим, що арбітри, як і гравці, завжди повинні бути підготовленими фізично, психологічно та функціонально до проведення футбольних матчів.

3. Кожна частина річного циклу підготовки поділяється на періоди, протягом яких вирішували конкретні завдання. Для футбольних арбітрів було розроблено дві програми річної підготовки – для арбітрів першої кваліфікаційної групи та загальну для арбітрів другої і третьої кваліфікаційних груп.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження даної проблеми будуть спрямовані на експериментальне обґрунтування програм підготовки футбольних арбітрів різної кваліфікації.

### Список використаних літературних джерел

1. Абдула А. Б. Взаимосвязь различных сторон подготовленности арбитров и качества судейства в футболе / А. Б. Абдула, В. С. Ашанин // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. IX Междунар. науч. конгр. – К., 2005. – С. 298.
2. Будогосский А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Д. Будогосский. – М., 2008. – 26 с.
3. Вихров К. Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров. – К. : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. – 67 с.
4. Дусь С. Оцінка рівня знань та вмінь арбітрів з баскетболу / С. Дусь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 1. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 307–311.
5. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ДОВ «Вінниця» ; ВДПУ, 2001. – 183 с.
6. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для факультетів фіз. виховання пед. ін-тів і ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
7. Костюкевич В. М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 59–65.
8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 273 с.
9. Петров В. Д. Физическая подготовка футбольных арбитров / В. Д. Петров, А. Б. Абдула. – Х., 2007. – 96 с., ил.